Департамент образования Администрации города Екатеринбурга.
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования -
Центр детского творчества

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
Методического совета МБУ ДО - ЦДТ
протокол от 14.09.2026 №3

УТВЕРЖДАЮ
_____/Т.Г. Хисамова
Директор МБУ ДО - ЦДТ
приказ от 14.09.2026 №73

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

**Танцевальный коллектив «DanceMix.START»**

| | |
|---|---|
| Возраст обучающихся | 7-9 лет |
| Срок реализации | 4 месяца |
| Количество часов | 64 часов |

Автор-разработчик:
Пермикина Ксения Алексеевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026 г

**Содержание**


| | | |
|---|---|---|
| I. | Комплекс основных характеристик | 3 |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цель и задачи программы | 7 |
| 3. | Содержание программы | 9 |
| 3.1. | 1 год обучения - Стартовый уровень | 10 |
| 3.2. | 2 год обучения - Стартовый уровень | 12 |
| 3.3. | 3 год обучения - Базовый уровень | 15 |
| 3.4. | 4 год обучения - Базовый уровень | 18 |
| | | |
| II. | Комплекс организационно-педагогических условий | 26 |
| 1. | Календарный учебный график | 26 |
| 2. | Условия реализации программы | 59 |
| 3. | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы | 61 |
| | Список литературы | 62 |
| | Приложения | 63 |

## РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** художественная.

Танец ─ это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, оценить красоту музыки, движения, а также привлечь детей к здоровому образу жизни.

Программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 24-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.).

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства образования и моложёной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Федеральный закон от 13.07.2020 № 189 ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом.

Устав МБУ ДО-ЦДТ.

**Актуальность** образовательной программы заключается в том, что в настоящее время современные танцы привлекают подростков, так как это модно и танцевальная аэробикаоткрывает новые стили. Родителям очень важно, чтобы их ребенок был здоров и развивался не только творчески, но и физически. Занятия хореографией помогают детям скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Хореография помогает формированию культуры здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что через специальные упражнения партерной гимнастики и акробатики, которые дают значительную физическую нагрузку, развиваются общефизические качества, хореографическиенавыки

развиваются через разучивания танцевальных элементов, а благодаря проектной деятельности, обучающиеся развиваются творчески.

**Адресат**

Программа разработана для обучающихся 7-9 лет.

Численный состав обучающихся в группе не должно быть менее 8 человек и не должен превышать 17 человек.

Психолого-педагогические особенности.

*Возрастные особенности детей 7-9*

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей. Рекомендации педагогу, занимающегося с этой возрастной группой; больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

**Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа:

1 год обучения - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Длительность одного занятия: 2 академических часа.

Периодичность занятий в неделю: 2 раза.

**Срок реализации программы: 1 год**

**Объем программы:**

Общий объем программы: 64 часа;

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Особенности реализации программы:** программа может реализовываться в дистанционной форме обучения через онлайн платформы. Разработаны видео занятия.

**Формы обучения:** очная.

Занятия проводятся в группах и малыми группами. Основными формами работы являются: тренировки, репетиции, открытые и зачётные занятия, спортивные праздники.

**Виды занятий:** семинары, тренинги, имитационно-ролевые игры, мастер-классы, круглые столы и т.п.

**Формы подведения итогов реализации программы:** наблюдение, зачетные занятия, участие в мероприятиях различного уровня, где оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводя анализ творческих достижений обучающихся.

**Воспитательная работа.**

Воспитательная работа с обучающимися проводится в соответствии с рабочей программой воспитания МБУ ДО-ЦДТ, ее ежегодного плана.

Цель программы воспитания: развитие и социализация в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы воспитанности обучающихся.

Задачи программы воспитания:

- развивать морально-нравственные качества обучающихся: честность; доброту; совесть; ответственность, чувства долга;

- развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- воспитывать стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщать обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формировать нравственное отношения к человеку, труду и природе;

**Планируемые результаты воспитания:**

- развиты морально-нравственные качества обучающихся: честность; доброта; совесть; ответственность, чувство долга;
- развиты волевые качества обучающихся: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- развито стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- сформирован интерес обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- сформировано нравственное отношения к человеку, труду и природе.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, встреча с интересными людьми, дискуссия, тренинг, посещение театра, организация конференции, экскурсия, олимпиада, смотр, конкурс и др.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, внушение, заражение «личным примером» и подражание, упражнения и приучение, обучение, стимулирование (методы поощрения и наказания, соревнование), контроль и оценка и др.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Цель:** развитие творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий в танцевальномколлективе.

**Задачи:**

**Обучающие**:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хореографии;
- знакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- формировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- обучать выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
- знакомить с разными направлениями современного танца.

**Развивающие**:

- развивать творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.
- знают различные направления современного танца.

**Воспитательные**:

- прививать интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению иукреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщать к здоровому образу жизни.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

**Предметные**:

- выработан комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хореографии;
- знают историю танца, различные танцевальные культуры;
- сформирована исполнительская культура и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- умеют выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

**Метапредметные**:

- развиты творческие способности обучающихся, эмоциональная отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- развитопорно-двигательный аппарат, сформирована правильная осанка, скорректирована профилактикаплоскостопия, органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- развита мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

**Личностные**:

- привит интерес к танцевальному творчеству;
- сформирована культура общения, дружеские взаимоотношения в коллективе;
- сформировано чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- сформировано понятие о здоровом образе жизни.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| № | Название темы | 1 год обучения |
|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. | 2 |
| 2 | Комплекс упражнений партерной гимнастики с инвентарем | 10 |
| 3 | Танцевальные движения | 10 |
| 4 | Трюковые элементы современной хореографии. | 10 |
| 5 | Танцевальная импровизация | 10 |
| 6 | Ритмические упражнения | 10 |
| 7 | Детский танец | 10 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 |
| | Всего часов | 64 |

### 3.1 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «1 ГОД ОБУЧЕНИЯ – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ»

**Цель первого года обучения:** изучение простейших танцевальных элементов, ритмических упражнений, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- обучать основным элементам современного танца;
- обучать составлению этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- развивать коммуникативные качества.

**Планируемые результаты первого года обучения:**
- имеют физические качества такие, как гибкость, выносливости и координация;
- умеют выполнять основные элементы современного танца;
- умеют составлять этюды на основе изученных танцевальных элементов;
- развиты коммуникативные качества.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

| № | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. | **2** | **1** | **1** | |
| 2. | Комплекс упражнений партерной гимнастики:<br>2.1. Физическая подготовка.<br>2.2. Растяжка | **10**<br>5<br>5 | | **10**<br>5<br>5 | Тест «Гимнастика» |
| 3. | Танцевальные движения | **10** | | **10** | Наблюдение |
| 4. | Детский танец | **10** | | **10** | Наблюдение |
| 5. | Трюковые элементы современной хореографии. | **10** | **1** | **9** | Викторина «Элементы» |
| 6. | Танцевальная импровизация | **10** | | **10** | Наблюдение |
| 7 | Ритмические упражнения | **10** | **1** | **9** | |
| 8. | Итоговое занятие. | **2** | **1** | **1** | Анкетирование |
| 9 | Всего. | **64** | **4** | **60** | |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

**Тема 1.** Вводное занятие:
**Теория:**
- беседа о технике безопасности;
- знакомство друг с другом;
- знакомство детей с целью и задачами на учебный год;
- знакомство с правилами безопасности труда;
- входная диагностика физических данных.

**Практика:** Беседа по пройдённому материалу
**Тема 2.** Комплекс упражнений партерной гимнастики:
**Тема 2.1.**Физическая подготовка.
**Теория:**рассказ о появлении современного танца, беседа о форме одежды на занятии, освоение и выполнение упражнений по ОФП.
**Практика:**выполнение упражнений:
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

**Тема 2.2.** Релаксация

Теория: познакомить с правилами и особенностями выполнения упражнений комплекса на релаксацию

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на постепенное расслабление (растяжка, релаксация), полное расслабление - «музыкальная релаксация».

**Тема 3**. Танцевальные движения:

**Теория:**знакомство особенностями танцевальных элементов, техникой выполнения, беседа о правильном питании.

**Практика:**

- выполнение танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- отработка шагов: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;
- выполнение подсков вперёд и назад, в комбинации с галопом;
- лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).

**Тема 4.** Комплекс упражнений с использованием элементов современной хореографии:

**Теория:** беседа о современных направлениях танца»:

**Практика:**отработка упражнений:

- танцевальные комбинации на развитие общих физических данных;
- позы и движения на растяжку;
- элементы гимнастики и акробатики.

**Тема 5**. Трюковые элементы современной хореографии:

**Теория:** правила безопасности при изучении и выполнении, знакомство с оборудованием при исполнении (маты, утяжелители).

**Практика:**выполнение элементов:

- колесо;
- переворот на спину через плечо;
- мост с переворотом вперед, назад.

**Тема 6.** Танцевальная импровизация:

**Теория:**Знакомство с импровизацией в танце, методами и способами импровизации.

**Практика:**выполнение упражнений:

- детям предлагается изобразить мимикой, жестами, танцевальными движениями определенное животное, растение или неодушевленный предмет.
- образы природы в музыке. Определяется какой-либо образ, какое-либо время года. Под подходящую музыку дети изображают эти образы.
- «Стенка на стенку».
- «Броуновское движение».
- свободная импровизация под музыку, включенную педагогом.

**Тема 7.** Ритмические упражнения

**Теория:** знакомство с понятиями ритма, темпа, характера музыки и с музыкальным размером

**Практика:** выполнение упражнений:

- ритмическая комбинация с хлопками.
- Ритмическая комбинация в парах.
- Ритмическая комбинация с продвижением.

**Тема 8.** Итоговое занятие

**Теория:**Беседа об итогах года, достижениях обучающихся.

**Практика:**

- Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытомзанятии.

## РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Комплектование групп | Итоговая аттестация | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 14.09.26 | 31.12.26 | 16 | 32 | 64 | 20.08. по 14.09 | с 23.12. по 31.12 | 2 занятия по 2 часа в неделю |

| № | Неделя | Форма занятия | Кол. часов | Тема занятия | описание занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 1 | Комбинированное | 2 | Введение в образовательную программу. ТБ. | Цели, задачи первого года обучения. Техника безопасности на занятиях | Входная диагностика. |
| 2. | | Комбинированное | 2 | Комплекс упражнений партерной гимнастики | Упражнения на укрепление и растяжение стопы, упражнения на укрепление и растяжение спины | Наблюдение |
| 3. | 2 | Комбинированное | 2 | Танцевальные движения | Изучение позиций рук | Наблюдение |
| 4. | | Комбинированное | 2 | Трюковые элементы современной хореографии | Изучение всех видов перекатов | Наблюдение |
| 5. | 3 | Комбинированное | 2 | Ритмические упражнения | Упражнения с хлопками по-одному | Наблюдение |
| 6. | | Комбинированное | 2 | Комплекс упражнений партерной гимнастики | Упражнения на укрепление пресса и мышц ног, растяжка всего тела | Наблюдение |
| 7. | 4 | Комбинированное | 2 | Танцевальные движения | Изучение позиций ног | Наблюдение |
| 8. | | Комбинированное | 2 | Танцевальная импровизация | Упражнение «скорости» | Наблюдение |
| 9. | 5 | Комбинированное | 2 | Трюковые элементы современной хореографии | Изучение «roll down/roll up» | Наблюдение |
| 10 | | Комбинированное | 2 | Ритмические упражнения | Упражнение «марш в повороте» | Наблюдение |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 6 | Комбинированное | 2 | Комплекс упражнений партерной гимнастики | Упражнения на развитие выворотности, растяжка внутренней поверхности бедра | Наблюдение |
| 12 | | Комбинированное | 2 | Танцевальные движения | Изучение положений корпуса | Наблюдение |
| 13 | 7 | Комбинированное | 2 | Танцевальная импровизация | Упражнение «двигайся/замри” | Наблюдение |
| 14 | | Комбинированное | 2 | Трюковые элементы современной хореографии | Изучение стоек на руках с разным положением ног | Наблюдение |
| 15 | 8 | Комбинированное | 2 | Комплекс упражнений партерной гимнастики | Упражнения на укрепление мышц рук, растяжка всего тела | Наблюдение |
| 16 | | Комбинированное | 2 | Танцевальные движения | Изучение простых танцевальных шагов | Наблюдение |
| 17 | 9 | Комбинированное | 2 | . Ритмические упражнения | Упражнение «хлопки и топот» по кругу | Наблюдение |
| 18 | | Комбинированное | 2 | Трюковые элементы современной хореографии | Изучение «колесо» | Наблюдение |
| 19 | 10 | Комбинированное | 2 | Танцевальная импровизация | Упражнения на движения в разных образах | Наблюдение |
| 20 | | Комбинированное | 2 | Детский танец | Постановка номера | Наблюдение |
| 21 | 11 | Комбинированное | 2 | Ритмические упражнения | Упражнения на координацию рук | Наблюдение |
| 22 | | Комбинированное | 2 | Детский танец | Постановка номера | Наблюдение |
| 23 | 12 | Комбинированное | 2 | Комплекс упражнений партерной гимнастики | Упражнения для укрепления всего тела, растяжка всего тела | Наблюдение |
| 24 | | Комбинированное | 2 | Танцевальные движения | Изучение марша, подскоков, шаг «польки» | Наблюдение |
| 25 | 13 | Комбинированное | 2 | Трюковые элементы современной хореографии | Изучение «слайдов» | Наблюдение |
| 26 | | Комбинированное | 2 | Детский танец | Постановка номера | Наблюдение |
| 27 | 14 | Комбинированное | 2 | Ритмические упражнения | Упражнения на координацию рук с прыжками | Наблюдение |
| 28 | | Комбинированное | 2 | Детский танец | Постановка номера | Наблюдение |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 15 | Комбинированное | 2 | Детский танец | Постановка номера | Наблюдение |
| 30 | | Комбинированное | 2 | Танцевальная импровизация | Упражнение «зеркало» | Наблюдение |
| 31 | 16 | Комбинированное | 2 | Итоговое занятие | Открытый урок | Опрос |
| | | | 64 | | | |

## 2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Материально-техническое обеспечение

| №/№ | Оборудование | Единица измерения | Количество на одного обучающегося | Количество на группу | % использования в ходе реализации программы |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Спортивный зал | | | 1 | 100% |
| 2 | Шведская стенка | шт | | 6 | 20% |
| 3 | Скамейки | шт | | 4 | 30% |
| 4 | Маты | шт | | 1 | 50% |
| 5 | Коврики | шт | 1 | | 100% |
| 6 | Музыкальный центр | шт | | 1 | 100% |

### 2. Информационное обеспечение

- USB накопители с мультимедиа информацией;
- Программы: по обработке звука, звуко – и видеовоспроизводящие.
- Интернет источники: https://power.gybka.com, https://muzofond.fm, http://svoboda-tancevat.ru/2020/09/13/современные-подходы-к-танцевальной-п/ , https://disk.yandex.ru/i/hiPPtipij2OSRg , https://www.bodybalet.ru/fitness/kakoj-on-tanec-sovremennoj-zhizni/ , https://гранитанца.рф/советы/7-упражнений-для-детей-в-современном-т

### 3. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы и курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

### 4. Методические материалы

Программа обучения построена на общих педагогических принципах, каждый из которых реализуется в соответствии с задачами и содержанием хореографических дисциплин, и подчиняется их специфике:

- принцип индивидуального подхода. Данный принцип определяется тем, что каждый ребёнок — это индивидуальность. Педагогу необходимо учитывать возраст, пол, физические данные.

- принцип «от простого к сложному». Дети определённого возраста изучают: доступные для них движения на определённый музыкальный размер, характер; акробатические упражнения.

- принцип последовательности. При освоении нового материала необходимо опираться на уже закреплённые упражнения, в противном случае обучение будет сводиться к механическому «натаскиванию» знания, умения, навыки закрепляются:

а) путём повторения одних и тех же акробатических упражнений в одном направлении;

б) путём исполнений комбинации с переменной, в разном темпе, в сочетании с другими элементами;

в) разъяснений правил исполнения.

**Методы обучения**

Практические методы:

1. методы обучения двигательного действия, т.е.

- обучение в целом (применяется при разучивании простейших упражнений);
- обучение по частям (расчленение сложного технического действия на самостоятельные элементы);

2. Методы строго регламентированного упражнения:
- равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
- переменный (однократная работа с переменной скоростью);
- интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);
- повторный (повторение одной и той же работы);

3. Методы частично регламентированного упражнения:
- игровой; соревновательный; круговой; стрейтчинг.

Словесный; беседы, лекции,

Наглядный:
- показ упражнений педагогом;
- демонстрация (фото, графические изображения, инструкции).

Основными формами работы являются: тренировки, репетиции.

**Педагогические технологии.**

Здоровье сберегающие технологии: Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

Личносто-ориентированные. За основу индивидуализации обучения я взяла – организацию образовательного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обусловливается индивидуальными особенностями обучающихся. Я провожу чёткое разделение обучающихся по уровню физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Так же принимаю во внимание тип телосложения, темперамент, волевые качества, интересы.

Проектные методы обучения: Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности обучающихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

## 2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает **педагогические оценивания**:

- Первичное педагогическое оценивание в начале учебного года (выявляет начальный уровень физической подготовленности обучающихся);
- Промежуточное педагогическое оценивание в середине учебного года (выявляет уровень освоения программы за полугодие);
- Контрольное педагогическое оценивание в конце учебного года (выявляет уровень освоения программы курса).

Первичное педагогическое оценивание проводится с целью определения уровня знаний, умений инавыков в начале учебного года по итогам тестов.

Основными формами контроля является текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии методом наблюдения, игр, опроса и устного контроля.

Формами итогового контроля являются зачетные занятия и участие в мероприятиях различного уровня, где оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводя анализ творческих достижений обучающихся.

Оценочные материалы к программе:

1. Индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе (Приложение №1)
2. Тест «Гимнастика» (Приложение №2)
3. Устный опрос к теме «Танцевальные движения» (Приложение №3)
4. Викторина «Что? Где? Когда?» (Приложение №4)
5. Викторина «Элементы» (Приложение №5)
6. Практическое задание «Придумай сам» (Приложение №6)
7. Тест «Гимнастика». (Приложение №7)
8. Тест-анкета (Приложение №8)
9. Викторина «Элементы» (Приложение №9)
10. Устный опрос к теме «Комплекс упражнений с использованием элементов современной хореографии: «hip-hop» (Приложение №10)
11. Оценивание проектной деятельности (Приложение №11)
12. Опрос на начало учебного года (Приложение №12)
13. Оценивание практических знаний (Приложение №13)
14. Тест «Что? Где? Когда?» (Приложение №14)
15. Оценивание умений выполнения акробатических элементов (Приложение №15)
16. «Театральная игра» (Приложение №16)
17. Тест «Назови картинку» (Приложение №17)
18. Танцевальная викторина (Приложение №18)
19. Тест «Танцы XXI века» (Приложение №19)
20. Практическое задание «Актерская пантомима» (Приложение №20)
21. Кроссворд «Разнообразие танцев» (Приложение №21)
22. Анкета для обучающихся по окончанию учебного года. (Приложение №22)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Нормативные документы:**


1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 24-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социализации защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
13. Приказ Министерства образования и моложёной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
15. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189 ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом.

**Список литературы для педагога:**

1. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург,1998г.
2. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
3. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
2. Пуртова, Т.В., учите детей танцевать [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X.
4. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 1982.
5. Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов ис¬кусств и культуры. - М.: Издательство Московского института культуры. 1994. - 320с, с ил.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., 1980.
7. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л: Искусство, 1968. 260с.
8. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: от истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 3979. - 259 с, 40 ил.
9. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971.
10. Лисс С.Б. Образовательная программа театра танца «Ривьера». – Томск, ДДТ «У Белого озера». 2008.
11. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. – М: Искусство, 1976.
12. Нешевский Н.П. Изобразительное искусство и худ. труд. – М.: Просвещение, 1995.
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986,395с.

**Список литературы для родителей:**

1. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
2. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб. - метод. пособие /Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с.; 21 см. – 1000 экз.
4. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с.; 21 см. – 2000 экз.

**Приложения к программе**

**Приложение №1.**

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе**

*(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)*

Фамилия, имя ребенка:

Название объединения: Танцевальный коллектив «DanceMix»

Ф.И.О. педагога:

Дата начала наблюдения

| Сроки диагностики / Показатели | Год обучения | | |
|---|---|---|---|
| | Входная | Промежуточная | Итоговая |
| 1. Теоретическая подготовка ребенка<br>1.1. Теоретические знания:<br>а)Правила техники безопасности;<br>в)Какие стили хореографии имеются;<br>с) Название элементов.<br>1.2. Владение специальной терминологией.<br>2; Практическая подготовка ребенка<br>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:<br>а) Уметь самостоятельно готовиться к занятиям;<br>в) Выполнять комплексы упражнений для различных групп мышц;<br>с) Освоение техники выполнения элементов и хореографических связок.<br>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. | | | |
| 3. Обще-учебные умения и навыки ребенка<br>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:<br>а) подбирать и анализировать специальную литературу;<br>в) пользоваться компьютерными источниками информации;<br>с) осуществлять проектно-исследовательскую работу | | | |
| 3.2. Учебно-коммуникативные умения:<br>а) слушать и слышать педагога;<br>в) выступать перед аудиторией;<br>с) вести полемику, участвовать в дискуссии. | | | |
| 3.3. Учебно-организационные умения и навыки:<br>а) умение организовать свое рабочее место;<br>в) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;<br>с) умение аккуратно выполнять работу. | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Предметные достижения обучающегося:<br>4.1. На уровне детского объединения;<br>4.2. На уровне центра;<br>4.3. На уровне района, города;<br>4.4.На уровне города;<br>4.5. На уровне области,<br>4.6. На региональном уровне.<br>4.7 На международном уровне. | | | |

**Приложение №2.**

**Тест «гимнастика» 1 г.о.**

**1. Что означает слово «гимнастика»?**

а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных (+);
б – популярный вид спорта;
в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г – способ поддержания эмоционального здоровья.

**2. Страна, в которой зародилась гимнастика:**

а – Польша;
б – Германия;
в – Древняя Греция (+);
г – Россия.

**3. Что называют стретчингом?**

а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);
б – виды упражнений на брусьях;
в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
г – ряд акробатических упражнений;

**4. Основная задача стретчинга:**

а – развитие выносливости;
б – укрепление мышечной ткани;
в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки (+);
г – повышение эстетики тела.

**5. Определение слова «акробатика»:**

а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость (+);
б – метод развития и укрепления мышечной ткани;
в – раздел гимнастики для детей;
г – направление в цирковом искусстве.

**6. Какие виды упражнений относятся к акробатике:**

а – цикличные;
б – динамические и статические (+);
в – упражнения на снарядах;
г – силовые.

**Приложение №3.**

**Устный опрос к теме «Танцевальные движения»**

1. Что такое реггетон?
Марка револьвера
Современный танец +
Растение семейства пасленовых

2. Как называется модное танцевальное направление в фитнесе, исполняемое под зажигательную латиноамериканскую музыку?
Зумба +
Сальса
Соул

3. Какое направление в танцах в стиле джаз считается одним из самых молодых?
Фристайл
Соул +
Степ

4. Какого современного танцевального направления не существует?
Тектоник
Шаффл
Грэм +

5. Какое направление в современных танцах носит исключительно женский характер?
Бродвей
Беллидэнс +
Фанк

6. В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?
В Бразилии
В США +
На Кубе

7. Как называется женское танцевальное направление в стиле хип-хоп?
Hip-hop heels +
Hip-hop femme
Hip-hop vogue

**Приложение №4**

**Викторина «Элементы» 1г.о.**

Ф.И. обучающегося

| | |
|---|---|
| 1. Разминка - это?<br>a) система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле»;<br>b) комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов;<br>c) разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. | |
| 2. Шпагат - это?<br>a) положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной | |

| | |
|---|---|
| линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов;<br>b) упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры;<br>c) упражнение, при котором тело принимает вертикальное положение ногами вверх в упоре. | |
| 3. Мостик - это?<br>a) упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры;<br>b) акробатическая фигура, при которой спортсмен, изогнув спину дугой из положения стоя за спину опирается на ладони и одновременно стоит на ступнях;<br>c) прыжок назад с двух ног, прогнувшись в спине, на прямые руки с приземлением и после переворота на обе ноги. | |
| 4. Партерная гимнастика - это?<br>a) разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку;<br>b) система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле»;<br>c) комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов. | |
| 5. Акробатика - это?<br>a) разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку;<br>b) система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле»;<br>c) комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов. | |
| 6. Складка - это?<br>a) сед на ягодицах, ноги вместе впереди, а живот полностью лежит на ногах, руки обхватили пятки, коленки натянуты как «струночки»;<br>b) положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов;<br>c) акробатическая фигура, при которой спортсмен изогнув спину дугой из положения стоя за спину опирается на ладони и одновременно стоит на ступнях. | |

**Приложение №5**

**Оценивание практических умений**

| № п/п | Ф.И. обучающихся | Танцевальная память | Технически правильное исполнен | Умение импровизировать | Эмоциональность, воображение | Общее кол-во баллов | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ие движений | | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | |

**5** баллов - по всем параметрам получают дети, обладающие высоким уровнем способностей, с легкостью исполняющие задания педагога.
**4** балла - получают дети, хорошо справляющиеся с заданиями, обладающие средним уровнем способностей.
**3** балла - если ребёнок испытывает трудности, показывает низкий уровень способностей.
**2** балла - ребёнок не понимает педагога, не может выполнить задания, плохая память, координация и чувство ритма отсутствуют.

Общее количество баллов по предмету
-19 - 20 - баллов - высокий уровень подготовки;
-17 - 18 - балла – выше среднего;
-14 -16 - средний
-11 - 13 - ниже среднего
- 8 - 10 - низкий уровень подготовки.

**Приложение №6**

**Тест «Гимнастика».**

**1. Какое физическое качество развивает гимнастика (2 варианта):**

а) силу;
б) выносливость;
в) скорость;
г) выносливость;
д) гибкость;
е) скорость.

**2. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:**
а) учащиеся;
б) родители;
в) учитель.

**3. Что такое акробатическая комбинация:**
а) последовательное выполнение акробатических упражнений;
б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности;
в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности.

**4. Какое тестовое упражнение помогаетопределить уровень гибкости человека:**
а) наклон вперед из положения стоя;
б) наклон вперед из положения сидя;
в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:**
а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
б) сгибание и разгибание рук стоя;
в) прыжки через скакалку за 1 минуту.

**6. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:**
а) 40-х годов;
б) 30-х годов;
в) первых лет советской власти.

**7. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:**
а) 1944;
б) 1942;
в) 1943.

**8. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:**
а) Герасимов;
б) Лесгафт;
в) Горский.

**9. К упражнению в равновесии на месте относятся:**
а) все разновидности ходьбы;
б) все виды стоек;
в) все разновидности бега.

**10. Гимнастическая терминология:**

а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;
б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;
в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.

**11. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:**
а) признательность, отрицательность;
б) краткость, точность, доступность;
в) формированность, развитие, совершенствование.

**Приложение №7**

**ТЕСТ – АНКЕТА**
**ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ**
**СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ**

**Утверждения.**

1. Лучше многих других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно.
2. Обладает хорошей двигательной памятью, легко и быстро схватывает новый материал
3. Очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко соотносит ритм, темп, характер музыки и движения.
4. Часто, когда не хватает слов, выражает свои чувства движениями, жестами, мимикой. Легко и выразительно передает хореографический образ.
5. Постоянно находится в состоянии танцевального творчества, свободно импровизирует на любую тему. Чувствует и сохраняет стилистическое единство танца.
6. Кажется, что никогда всерьез не устает во время занятий танцами.
7. Серьезно относится к хореографическим постановкам, становится вдумчивым и очень сосредоточенным, когда его внимание привлекает какой-либо танец.
8. Самостоятельно организовывает танцевально-игровые ситуации, стремиться воплотить в хореографических образах и пластике собственный творческий замысел.

ПРОТОКОЛ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Дата _____ Группа_____

| № | Ф. И. О. обучающегося | Баллы за утверждения | | | | | | | | Сумма баллов | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968120

Владелец Хисамова Татьяна Геннадьевна

Действителен С 08.10.2025 по 08.10.2026